



## Newsletter n° 1

### Saison 2019 - 2020

#### Edito

Bonjour à toutes et tous, et bienvenu aux nouveaux adhérents !

La newsletter du club prend un nouveau format et continuera de vous informer sur les résultats du club en compétition, ou sur animations ou événements liés au club, ... Elle reprend l'essentiel des publications faites sur le site [judo-saintsebastien.fr](http://judo-saintsebastien.fr)

Des posts/photos sont aussi mis au fil des événements sur Facebook [Facebook/judoclub.saintsebastien.1](https://www.facebook.com/judoclub.saintsebastien.1)

Bonne année sportive à tous !

#### Agenda Octobre

##### Stages du club

24/10 : Stage Poussinet/Poussin

21 au 23/10 : Stage Benj/Minime/Cadet

##### Arbitrage / Passage de grade

05/10 : Stage école d'arbitrage n°1

12/10 : Atelier kata n°1

##### Cadet

13/10 : Département Equipe

13/10 : Tournois satellite Craon (53)

##### Minimes

13/10 : Tournois satellite Craon (53)

##### Benjamins

12/10 : Tournois satellite Craon (53)

#### Résultats de Septembre (podiums)

##### TOURNOI DE LAMBALLE CADET/TE

Chloé CORNE : 2<sup>ème</sup>

##### TOURNOI NATIONAL PAR ÉQUIPE CADET DE TOURS

Equipe 1 (Nolann CHAMU, Jules ROULEAU, Simon LESAUVAGE, Sullivan JOUAN, et Antoine VELLA) : 2<sup>ème</sup>

##### TOURNOI DE LAMBALLE JUNIORS/SENIORS

Marie Girard : 2<sup>ème</sup>

Simon Mourgues : 2<sup>ème</sup>

#### TOURNOI DE LAMBALLE CADET/TE (28/09)

Première compétition de l'année pour les cadet/tes. 5 judoka ont fait le tournoi National label A. Une seule a fini sur le podium.

SAGOV Ibrahim avait bien commencé la compétition par un magnifique ippon, mais perd le suivant et prend Hansoku make (disqualification) pour un geste de mauvais humeur. Dommage car la compétition est finie pour lui. Dans la même catégorie, Baptiste RONDEAU finit 7<sup>ème</sup> après avoir mené d'un waza ari ses deux combats perdu. Il va falloir qu'il sache gérer ses avantages...

DESBLANCS Louis gagne son premier combat par ippon sur un bel uchi mata mais perd le suivant et ne sera pas repêché.

ROULEAU Siméon mène d'un waza ari mais se fait piquer un sol alors qu'il veut reprendre l'initiative. Il ne sera pas repêché.

CORNE Chloé, après un démarrage très poussif finit première de poule grâce à deux ippon. En demi-finale, elle suit bien au sol et marque ippon de nouveau. En finale elle mène d'un waza ari, mais malheureusement elle ne conserve pas le score et se fait piquer au sol. Elle finit donc 2<sup>ème</sup>.

## TOURNOI NATIONAL PAR ÉQUIPE DE TOURS (29/09)

Nous avons envoyé une équipe composée de Nolann CHAMU, Jules ROULEAU, Simon LESAUVAGE, Sullivan JOUAN, et Antoine VELLA, à ce tournoi de très bon niveau.

L'équipe avait fière allure mais ont épaté car ils finissent deuxième avec des regroupements d'équipes et des pôles espoirs parmi les 17 équipes en liste à ce tournoi.

Voici le parcours de nos judokas:

En poule, ils terminent 1<sup>er</sup> en battant 4 - 1 CREF Tours et Chartre judo 2.

En tableau, on saute le premier tour, en quart nous battons JC Touraine 5 - 0, en demi-finale 3 - 1 contre ACBB et en final nous perdons SCO Angers 2 - 1.

De bons augures pour le championnat départemental et régional...

## TOURNOI DE LAMBALLE JUNIORS/SENIORS (29/09)

Ce tournoi national de Lamballe seniors est labellisé B. Il y avait 8 participants du club :

Marie Girard (-57) gagne sa poule et s'incline en finale. Elle fait donc 2<sup>ème</sup>, après son grand retour.

Marion Lopes (-63) perd les trois combats de poule malgré une belle combativité.

Vincent Bourmault (-60) sort second de sa poule et blesse au cou en quart de finale. Il finit donc 5<sup>ème</sup>.

Simon Mourgues (-60) gagne sa poule et s'incline en finale. Il fait donc 2<sup>ème</sup>.

Nathan Laidet (-73) gagne sa poule et s'incline en demi-finale et ne réalise pas sa place de 3<sup>ème</sup>. Il finit donc 5<sup>ème</sup>.

Blaise Barthelemy (-73) gagne sa poule et s'incline en huitième de finale. Il est donc non classé malgré deux beaux combats de poule.

Yann Barre (-81) fait deuxième de sa poule et s'incline en huitième de finale. Il se retrouve donc non classé.

Vincent Le Trouher (-81) fini troisième de sa poule, il ne sort malheureusement pas en tableau malgré de belles opportunités.

Un bilan positif pour l'ensemble du groupe. Une compétition de rentrée qui reste bénéfique et qui a permis de faire un compte rendu sur les points négatifs ainsi que les positifs. Il faudra donc passer par la case entraînement pour l'obtention de nouveaux résultats.

## LA TECHNIQUE DU MOIS : USHI MATA

**Traduction** : Fauchage par l'intérieur de la cuisse

**Famille** : Nage-waza (techniques de projection) / Ashi-waza (techniques de jambe)

Tori saisit le col d'Uke avec sa main droite et tire vers l'avant des deux mains.

Tori pivote et place son pied gauche en appui entre les pieds de Uke en fléchissant la jambe ; sa hanche est placée en contact avec le ventre de Uke. Tori lance alors sa jambe droite entre celles de Uke pour faucher l'intérieur de la cuisse droite avec l'arrière de sa propre cuisse. Tori accompagne le fauchage avec les bras et soulève ainsi Uke qui bascule autour de sa hanche.

